

弥生高齢者在宅サービスセンター 昼食メニュー表(平成30年7月)

【E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分】

7月2日(月) ビーフカツ 貝柱の玉子炒め かぼちゃ煮 インゲンの胡麻和え 香の物	7月3日(火) ひじきと豆腐の野菜ステーキ ふろふき大根風 キャベツのごま酢和え 薄紅さつま 海苔佃煮	7月4日(水) 梅しそコロッケ あさりとひきじの煮物 クワイの粒マスタード和え 菜の花の煮浸し 香の物	7月5日(木) チキンステーキ和風きのこソース 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル 白花豆	7月6日(金) ハンバーグ&オムレツ あんかけがんも インゲンソテー あらびきミニウインナー 香の物	7月7日(土) 白身魚の香味ソース トマトマカロニ カニと野菜の包み蒸し 炒り玉子 うずら豆 E 297kcal P 12.8g F 15.6g C 25.2g Na 2.2g	
7月9日(月) 白身魚の西京焼き 煮物 ひじきサラダ たこ八 香の物 E 296kcal P 18.6g F 15.6g C 20g Na 3.2g	7月10日(火) 冷しゃぶ 大根のカニカマあん 鰯の照焼き 揚げ餃子 香の物 E 307kcal P 18.9g F 14.6g C 22.2g Na 3.4g	7月11日(水) シーフードカレー 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ フルーツ 福神漬け E 343kcal P 13.7g F 19.1g C 29.1g Na 3.5g	7月12日(木) 天津かに玉&唐揚げ 炒り豆腐 中華チリ春巻 ター菜のナムル 黒豆 E 304kcal P 13.5g F 14.1g C 30.4g Na 2.8g	7月13日(金) 白身魚の柚子味噌焼き 大根の塩昆布和え 煮物 コーン焼売 香の物 E 215kcal P 16.2g F 4.8g C 27g Na 3.7g	7月14日(土) 海老と肉団子のわさび菜あん 玉子しんじょう天 きゅうりと竹輪のさっぱり和え ナムル餃子 香の物 E 286kcal P 15.3g F 14.8g C 22.5g Na 2.6g	
7月16日(月) ふわふわ揚げ葉そぼろあん 人参とツナの玉子炒め 甘辛肉団子 インゲンの胡麻味噌和え 茶花豆 E 355kcal P 14.4g F 18.3g C 31.9g Na 3.3g	7月17日(火) 鯖竜田 わさび風味のマカロニサラダ じゃが芋のそぼろあん ナムル餃子 香の物 E 434kcal P 15.4g F 28.1g C 28g Na 2.5g	7月18日(水) ポーク味噌炒め ひじきサラダ 白菜の磯和え 炒り玉子 味の花 E 345kcal P 11.9g F 22.4g C 23.7g Na 3.2g	7月19日(木) 厚揚げ海鮮八宝菜 なすの肉味噌あん キャベツマリネ 花型さつま揚げ 香の物 E 227kcal P 10.5g F 10.8g C 21.3g Na 2.6g	7月20日(金) 根菜つくねバーグ&目玉焼き風 豚肉と大根の煮物 オクラと竹輪の和え物 ふんわり蒸し ごま昆布 E 229kcal P 12.5g F 7.1g C 28.8g Na 3.9g	7月21日(土) フライドチキン&オムレツ ポロネーズ 南瓜サラダ オニオンリングフライ フルーツ E 323kcal P 10.8g F 14.8g C 37.1g Na 1.9g	
7月23日(月) 甘辛肉団子 さごしの西京焼き あさりと昆布の炒め煮 えび入り団子 香の物 E 320kcal P 17.1g F 14.8g C 30.6g Na 3.4g	7月24日(火) 二色丼 あさりの酢味噌和え カニと野菜の包み蒸し フルーツ 香の物 E 334kcal P 17.5g F 14.6g C 31.1g Na 3g	7月25日(水) カレーの香味ソース 菜の花と塩昆布の白和え クワイの小エビ炒め 真砂炒め 釜炊き生姜 E 203kcal P 14.5g F 6.8g C 21.5g Na 2.5g	7月26日(木) 豆腐ステーキ 鰯の生姜焼き 竹輪の蒲焼き さつま芋のレモンあん 香の物 E 273kcal P 13.1g F 11.4g C 28.1g Na 3g	7月27日(金) 甘辛鶏唐揚げ 切干大根のゆず風味 炊き合わせ インゲンのカニカマ和え 香の物 E 283kcal P 12.2g F 9.3g C 37.5g Na 3.5g	7月28日(土) 赤魚の胡麻照焼き 肉じゃが ミートボール 平焼き 香の物 E 263kcal P 18.4g F 8.1g C 27.4g Na 3.1g	
7月30日(月) サーモンフライ ポテトとベーコンのコンソメ煮 ササミとキャベツの明太子和え チーズ餃子 高菜炒め E 258kcal P 11.3g F 12.6g C 23.4g Na 1.8g	7月31日(火) ポーク生姜焼き 炒り豆腐 大根と合鴨のごま酢和え がんも煮 香の物 E 288kcal P 16.9g F 16.3g C 16.2g Na 3.2g	 暑中お見舞い 申し上げます				

5月1日(日)	5月8日(日)	5月15日(日)	5月22日(日)	5月29日(日)
豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ チンゲン菜とザーサイのナムル ミニ角揚げ フルーツ	豚唐揚げのみぞれあん 小判ひろうず 南瓜サラダ オクラとカニカマのおかか和え 香の物	オムレツ ミートソース 大根とベーコンのコンソメ煮 枝豆コロッケ あさりの佃煮 香の物	チキンの生姜焼き 麻婆豆腐 山芋の磯部揚げ ハムマリネ 香の物	親子かつ煮 ジャーマンポテト 切干大根 菜の花のおかか和え 香の物
E 330kcal P 12.5g F 17.5g C 31g Na 2.5g	E 321kcal P 10.8g F 17.8g C 29.9g Na 3g	E 322kcal P 9.7g F 15.1g C 31.4g Na 3g	E 391kcal P 16.6g F 24.8g C 23.8g Na 3.2g	E 294kcal P 15g F 10.9g C 33.8g Na 2.6g